



Vegane Crostini mit Erbsenhummus

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Champignons, braun	250 g
Baguette	1 St.
Erbsen, tiefgefroren	300 g
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sojasauce	1 EL
Kressebeet	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, hohes Gefäß, große Pfanne, Pürierstab

1. Knoblauch schälen. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Baguette leicht schräg in Scheiben schneiden.
2. In einem hohen Gefäß aufgetaute Erbsen mit Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft fein pürieren. Ggf. etwas Wasser zugeben, um eine cremige Konsistenz zu erhalten. Erbsenhummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Baguettescheiben auf beiden Seiten ca. 2 Min. goldbraun rösten. Auf einem Teller beiseitelegen.
4. Pfanne erneut mit 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Pilze darin ca. 4 Min. anbraten. Mit 1 EL Sojasauce ablöschen und mit Pfeffer würzen.
5. Zum Servieren geröstete Baguettescheiben mit Erbsenhummus und gebratenen Pilzen belegen. Crostini nach Belieben mit Kresse garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	247 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	10 g